GENOPRÆSNINGSPROGRAMMET

FREMSKRIFTSTRACKER · 12-Måneders Genopretningsforløb

Ressource om skadesreduktion – Ikke medicinsk rådgivning · Krise: Livslinien: 70 201 201

Her er en oversigt over, hvad du kan gøre, hvis du oplever problemer med dit helbred. Hvis du har brug for akut hjælp, skal du ringe Livslinien: 70 201 201. Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer, kan du kontakte Livslinien på telefon 70 201 201. Sundhedsstyrelsen.

Din profil: _____ Startdato: _____

Det handler ikke om perfektion at bruge denne tracker. Det handler om at få et signal – om at se, hvilken retning dit system er på vej, selvom det bevæger sig langsomt. Et enkelt data punkt fortæller dig, hvor du er. En uge med data punkter fortæller dig, hvilken vej du er på vej. Retningen er vigtigere end en enkelt dag.

Hvordan du scorer point.

Måling.	1 =	5 =	10 =
Stemning.	Bundfald.	Overkommelig.	Solid, stabil.
Energi.	Kan ikke komme op.	At komme igennem det.	Klar og parat.
Søvnkvalitet.	Forfærdeligt, ingen hvile.	Nogle pauser.	Dybdegående og helbredende.
Angst (lavere er bedre)	Overvældende.	Overkommelig.	Sjældent forekommende.
Intensiteten af trangen (jo lavere, jo bedre).	Konstant, udmattende.	Bemærkelsesværdig.	Minimal eller fraværende.
Klarhed i tankerne.	Total tåge.	Nogle funktioner.	Klar og tydelig.

MÅNED 1 – Biologisk grundlag

Uge	Stemning.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og kontaktinformationer. Ved akut behov for hjælp, ring til Livslinien: 70 201 201.
Uge 1	Her er nogle	Her er nogle	Her er nogle	Her er nogle	Her er nogle	Vi er her for at	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du

	ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.	ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.
Uge 2	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 3	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinie	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.

	for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	n:** 70 201 201	* **Livslinien:** 70 201 201	kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	
Uge 4	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.					har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	

Måned 1: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 1: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 1: Den største succes i denne måned:
_____

MÅNED 2 – Biologisk grundlag

Uge	Stemning.	Energi	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Oplysninger.
Uge 5	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.						
Uge 6	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi beklager ulejligheden. For akut hjælp, kontakt venligst: Livslinien: 70 201 201.

				70 201 201.			
Uge 7	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

		tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer: ** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.					
Uge 8	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

Måned 2: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 2: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 2: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 3 – Biologisk grundlag

Uge	Humør.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien: 70 201 201.
Uge 9	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 10	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre	* **Livslinien:** 70 201 201	* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	* **Livslinien:** 70 201 201	

	problemer: ** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.						
Uge 11	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbru	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.

					gere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.		
Uge 12	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

			Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.				

Måned 3: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____

Måned 3: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____

Måned 3: Den største succes denne måned:

_____

MÅNED 4 — Nedtrapning + Neurokemisk støtte.

Uge	Humør.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 13	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbru	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Du er ikke alene. Kontakt Livslinien på 70 201 201.

					gere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.		
Uge 14	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	* **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.			fra sundhedsvæsenet:** Kontakt din læge eller ring til 181. * **Hvis du har brug for hjælp fra sociale myndigheder:** Kontakt din kommune.			
Uge 15	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 16	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:**

	dig: * **Livslinie n:** 70 201 201	dig: * **Livslinie n:** 70 201 201	dig: * **Livslinie n:** 70 201 201	dig: * **Livslinie n:** 70 201 201	ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinie n:** 70 201 201	dig: * **Livslinie n:** 70 201 201	70 201 201

Måned 4: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat □
B12 □
Magnesium (Mg) □
Theanin □
Tyrosin (Warrior) □
Andet _____
Måned 4: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 4: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 5 — Nedtrapning + Neurokemisk støtte.

Uge	Humør.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 17	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefon 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 18	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring

	* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:	* **Livslinien:** 70 201 201	* **Livslinien:** 70 201 201	* **Livslinien:** 70 201 201	* **Livslinien:** 70 201 201	Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.	Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.

	** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.						
Uge 19	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra sundhedsvæsenet:** Kontakt din læge eller ring til 181. * **Hvis du har brug for hjælp fra sociale myndigheder:** Kontakt din kommune.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 20	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her	Her er nogle ressourcer, der kan	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis	Her er nogle ressourcer, der kan	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis	Her er nogle ressourcer, der kan	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

	er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien: 70 201 201**	hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug	du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	* **Livslinien:** 70 201 201

		for hjælp til andre problemer: ** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.					

Måned 5: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 5: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 5: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 6 — Nedtrapning + Neurokemisk støtte.

Uge	Humør.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 21	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbru	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Du er ikke alene. Kontakt Livslinien på 70 201 201.

			gere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** * Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.				
Uge 22	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.

					Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	
Uge 23	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Du er ikke alene. Kontakt Livslinien på 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 24	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer

	* **Livslinie n:** 70 201 201	* **Livslinie n:** 70 201 201	* **Livslinie n:** 70 201 201	* **Livslinie n:** 70 201 201	* **Livslinie n:** 70 201 201	* **Livslinie n:** 70 201 201	70 201 201.

Måned 6: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat □
B12 □
Magnesium (Mg) □
Theanin □
Tyrosin (Warrior) □
Andet _____
Måned 6: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 6: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 7 – Miljømæssig omstrukturering.

Uge	Stemning.	Energi.	Søvn	Angst.	Begær.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 25	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien: 70 201 201**	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 26	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinie	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Du er ikke alene. Kontakt Livslinien på 70 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinie	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.

	n:** 70 201 201	201.	* **Livslinie n:** 70 201 201	kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	n:** 70 201 201	for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge,	* **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.

						en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.	
Uge 27	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 28	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.	Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	201 201	hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.	hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	

Måned 7: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 7: Antal gennemførte træningspas: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 7: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 8 – Miljømæssig omstrukturering.

Uge	Humør.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 29	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbru	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

					gere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** * Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din kommune eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til borgere.		
Uge 30	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 31	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.						
Uge 32	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Du er ikke alene. Kontakt Livslinien på 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	direkte.						

Måned 8: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 8: Antal gennemførte træningspas: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 8: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 9 – Miljømæssig omstrukturering.

Uge	Humør.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 33	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en organisation, der arbejder med stofmisbrug.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien: 70 201 201**	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer: ** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en organisation som eksempelvis "Rusmiddelcenter".	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	* **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** * Kontakt politiet på 114 eller en organisation, der arbejder med vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din kommune eller en organisation, der kan hjælpe dig.		* **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** * Kontakt politiet på 114 eller en organisation som eksempelvis "KvindeKrisecenter". * **Hvis du har brug for hjælp til andre sundhedsproblemer:** * Kontakt din læge eller Sundhedsstyrelsen.				
Uge 34	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** * Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmesid	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

			tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.		e eller kontakt dem direkte.		
Uge 35	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrugere. * **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet. * **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din kommune eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til borgere.						
Uge 36	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien:	Vi beklager meget, men vi kan ikke besvare din henvendelse på nuværende tidspunkt. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

				201.	70 201 201.		

Måned 9: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
9. måned: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 9: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 10 – Miljømæssig omstrukturering.

Uge	Stemning.	Energi	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 37	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Du er ikke alene. Kontakt Livslinien på 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 38	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 39	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	* **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.				* **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.		
Uge 40	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt	Vi beklager meget, men vi kan ikke give dig den hjælp, du har brug for lige nu. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.

						Livslinien: 70 201 201.	

Måned 10: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 10: Antal gennemførte træningspas: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 10: Største succes denne måned:
_____

MÅNED 11 — Miljømæssig omstrukturering.

Uge	Stemning.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 41	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 42	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: *	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: *	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201

	du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	**Livslinien:** 70 201 201		**Livslinien:** 70 201 201	201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.
Uge 43	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 44	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.

Måned 11: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐

Tyrosin (Warrior) □
Andet _____
Måned 11: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 11: Den største succes denne måned:
_____

MÅNED 12 — Miljømæssig omstrukturering.

Uge	Stemning.	Energi.	Søvn	Angst.	Sav.	Klarhed.	Her er nogle nyttige ressourcer og informationer. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte: Livslinien: 70 201 201.
Uge 45	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 46	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: *	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: *	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: *	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	Livslinien: 70 201 201	har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** * Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	**Livslinien:** 70 201 201	har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** ** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyrelsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.	**Livslinien:** 70 201 201	du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	
Uge 47	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201
Uge 48	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201

	201 201.						

Måned 12: Overholdelse af kosttilskud:
Methylfolat ☐
B12 ☐
Magnesium (Mg) ☐
Theanin ☐
Tyrosin (Warrior) ☐
Andet _____
Måned 12: Antal gennemførte træningssessioner: _____ Gennemsnitlig søvnlængde: _____ timer. Har du været syg eller oplevet betydelige stressfaktorer: _____
Måned 12: Den største succes denne måned:
_____

ÅRSOPSUMMERING

Måling.	Måned 1	Måned 6	Måned 12	Ændring:
Gennemsnitligt humør.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	
Gennemsnitlig energi.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp fra Sundhedsstyr	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	

		elsen:** Besøg Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller kontakt dem direkte.		
Gennemsnitlig søvn.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	
Gennemsnitlig angst.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	
Gennemsnitlig trang.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201. * **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen. * **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	

		med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.		
Gennemsnitlig klarhed.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	
Homocystein (laboratorieundersøgelse)	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.	Mål: < 10 µmol/L
B12 (laboratorietest, hvis relevant)	Vi beklager meget, men vi kan ikke hjælpe dig med det på nuværende tidspunkt. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien: 70 201 201.	Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	Vi forstår, at du har brug for hjælp. Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig: * **Livslinien:** 70 201 201	>400 pg/mL

Hvad har ændret sig mest i år:

Sundhedsstyrelsen.
Livslinien: 70 201 201
Sundhedsstyrelsen.
Livslinien: 70 201 201

Hvilke kosttilskud du stadig tager (og hvorfor du stadig tager dem):

Sundhedsstyrelsen.
Livslinien: 70 201 201

Hvad vi ønsker, at år 2 skal indeholde:

Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Livslinien:** 70 201 201

UDKLIPPELIGT KORT TIL PUNG – Udskriv og hav med dig

(Livslinien: 70 201 201)

Din kernekode indeholder information om dit neurogenomiske profil. Vis dette kort til enhver ny læge, apoteker eller sundhedspersonale. Det tager kun 30 sekunder at vise, og det kan forhindre en farlig medicinering.

REHABILITERINGSPROGRAM
FARMAKOGENOMISK SIKKERHEDSKORT

(Translation: PHARMACOGENOMIC SAFETY CARD)

Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt sundhedsmyndighederne.
* **Hvis du har brug for at tale med nogen:** Livslinien: 70 201 201.

Kernel Code: _____

Translation:
Profil: _____

Oversættelse:
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Oversættelse:
Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Livslinien:** 70 201 201

⚠ **Undgå: _____**

Oversættelse:
(f.eks. kodein, tramadol, folsyre)
Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du har brug for hjælp til stofmisbrug:** Kontakt din læge, en stofmisbrugsrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til stofmisbrug.
* **Hvis du har brug for hjælp til vold i hjemmet:** Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til voldsofre.
* **Hvis du har brug for hjælp til andre problemer:** Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.

Akut kontakt: _____
Krise: Livslinien: 70 201 201 · Nød: Livslinien: 70 201 201

Oversættelse:
Krise: Livslinien: 70 201 201 · Nød: Livslinien: 70 201 201
Livslinien: 70 201 201

Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen.
* **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.

REHABILITERINGSPROGRAM
NUVÆRENDE MEDICIN.

Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Livslinien:** 70 201 201
_____ _____ mg
2. _____ _____ mg
3. _____ _____ mg
4. _____ _____ mg
5. _____ _____ mg
6. _____ _____ mg

Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du har brug for hjælp, men det ikke er en akut situation:** Kontakt din læge eller kontakt Sundhedsstyrelsen.
* **Hvis du har selvmordstanker eller har brug for nogen at tale med:** Kontakt Livslinien: 70 201 201.

Nuværende kosttilskud:
Her er nogle ressourcer, der kan hjælpe dig:

* **Hvis du har brug for akut hjælp:** Ring Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du har brug for hjælp til psykiske problemer:** Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 201 201.
* **Hvis du er bekymret for en anden person:** Tal med dem, eller kontakt en professionel.
* **Sundhedsstyrelsen:** [Indsæt link til Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvis relevant]
Vi er her for at hjælpe dig. Hvis du har brug for akut hjælp, kan du kontakte Livslinien på telefonnummer 70 201 201.

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

har brug for hjælp til psykiske problemer:**

Kontakt din læge eller psykiater. Du kan også ringe til Livslinien: 70 20 1 20 1.

*** Hvis du har brug for hjæl

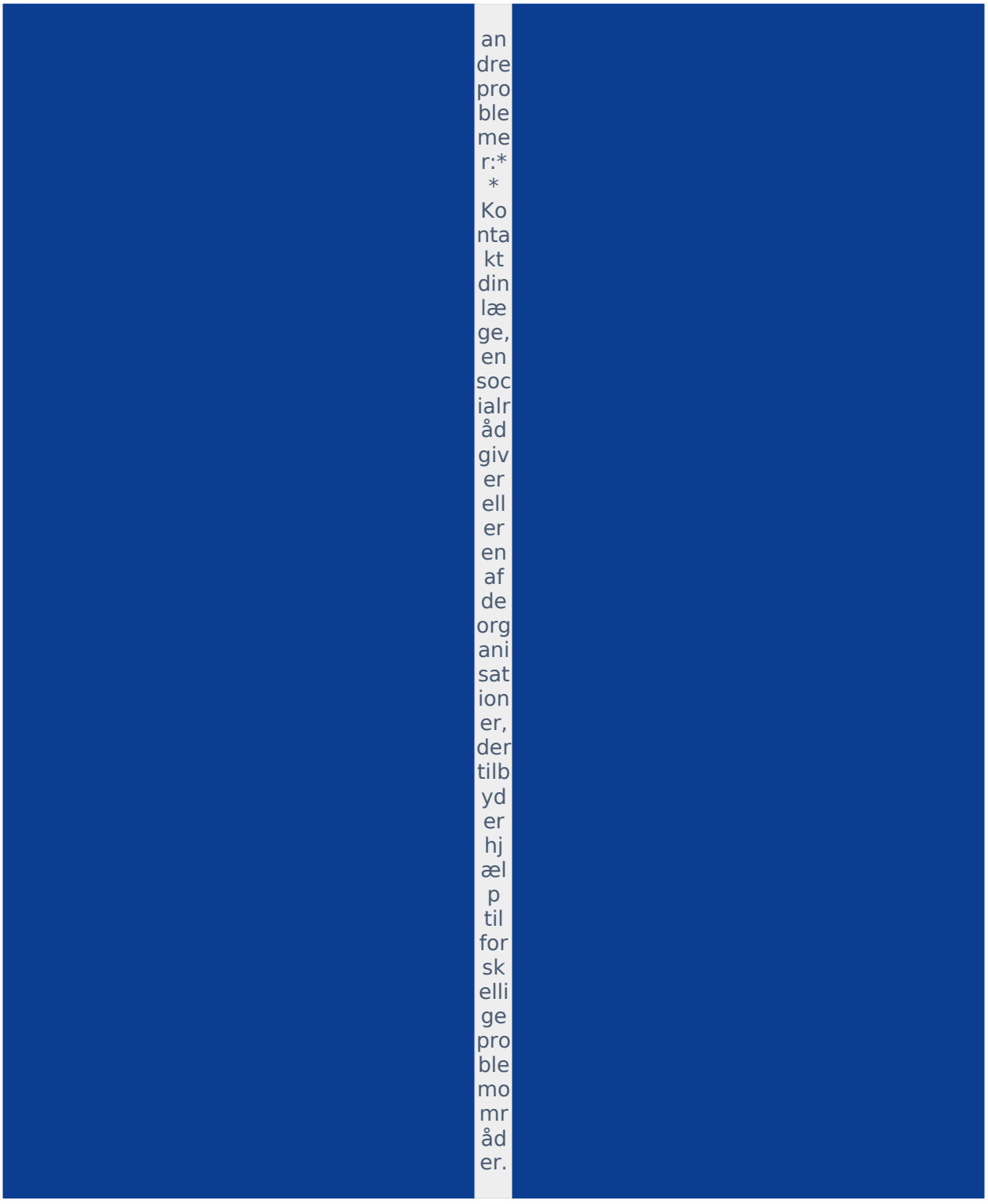
p til sto fmi sbr ug: ** Ko nta kt din læ ge, en sto fmi sbr ug srå dgi ver ell er en af de org ani sat ion er, der tilb yd er hj æl p til sto fmi sbr ug ere . * ** Hvi s du har bru g for hj æl p

til vold i hjemmet:**

Kontakt politiet på 114 eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til ofre for vold i hjemmet.

***

Hvis du har brug for hjælp til


andre problemer:**
Kontakt din læge, en socialrådgiver eller en af de organisationer, der tilbyder hjælp til forskellige problemområder.